

**PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP KELINCAHAN ATLET
CLUB FUTSAL KEMENPORA SOCCER COMMUNITY**

(Studi Eksperimen Latihan Variasi dan Latihan Konvensional
Pada Atlet Club Futsal Kemenpora Soccer Community)



Dian Noor Sholikhin
No. Reg : 7226100143

Tesis yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
untuk Mendapatkan Gelar Magister

PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2020

PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET CLUB FUTSAL KEMENPORA SCOCER CUMMUITY DKI JAKARTA

**(Studi Eksperimen Latihan Variasi dan Latihan Konvensional
Pada Atlet Club Futsal Kemenpora Soccer Cummuity DKI Jakarta)**

Dian Noor Sholikhin

dnsmenpora@yahoo.com

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang melibatkan variabel bebas yaitu latihan variasi dan latihan konvensional dan variabel atribut atau moderator yaitu motivasi latihan, sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan kelincahan pada atlet club Futsal Kemenpora soccer cummuity DKI Jakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari latihan variasi dan latihan konvensional serta motivasi terhadap peningkatan kelincahan. Penelitian ini dilakukan pada atlet club futsal Kemenpora Soccer Cummuity DKI Jakarta. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 28 atlet. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tuckey pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Nilai peningkatan kelincahan pada perlakuan latihan variasi (A_1) lebih tinggi dari nilai latihan konvensional (A_2) pada atlet club futsal Kemenpora Soccer Cummuity DKI Jakarta (2). Terdapat pengaruh interaksi antara latihan variasi (A) dan motivasi latihan (B) Terhadap peningkatan kelincahan atlet club futsal Kemenpora Soccer Cummuity DKI Jakarta. (3). Nilai peningkatan kelincahan pada perlakuan latihan variasi motivasi latihan tinggi (A_1B_1) lebih tinggi dari nilai latihan konvensional motivasi latihan tinggi (A_2B_1) pada atlet club futsal Kemenpora Soccer Cummuity DKI Jakarta. (4). Nilai peningkatan kelincahan pada latihan variasi motivasi latihan rendah (A_1B_2) lebih rendah dari nilai latihan konvensional motivasi latihan rendah (A_2B_2) pada atlet club futsal Kemenpora Soccer Cummuity DKI Jakarta.

Kata kunci : Latihan variasi dan latihan konvensional, motivasi latihan, kelincahan.

EFFECT OF EXERCISE AND MOTIVATION ON IMPROVEMENT KEMENPORA SCOCER CUMMUITY ATHLETTE CLUB FUTSAL IN DKI JAKARTA

(Experimental Study of Variation Exercises and Conventional Exercises
At Kemenpora Scoccer Cummuity Club Futsal Athlete DKI Jakarta)

Dian Noor Sholikhin

dnsmenpora@yahoo.com

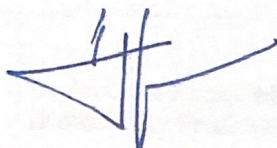
ABSTRACT

This study used an experimental method involving independent variables, namely variation training and conventional training and attribute or moderator variables, namely training motivation, while the dependent variable was the increased agility of the athletes of the Kemenpora Soccer club soccer club DKI Jakarta. The purpose of this study was to determine the effect of variation training and conventional training as well as motivation on increasing agility. This research was conducted on athletes of the futsal club Kemenpora Scoccer Cummuity DKI Jakarta. This study used treatment by level 2 x 2. The sample consisted of 28 athletes. The data analysis technique was a two-way analysis of variance (ANOVA) and then continued with the Tuckey test at a significance level of $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that (1). The value of increasing agility in the variation training treatment (A1) was higher than the value of conventional training (A2) in the futsal club athletes of the Kemenpora Scoccer Cummuity DKI Jakarta (2). There is an influence of the interaction between variation training (A) and training motivation (B) on the increasing agility of the athletes in the futsal club, Kemenpora Scoccer Cummuity, DKI Jakarta. (3). The value of increasing agility in the training treatment with variations in high training motivation (A1B1) was higher than the value of conventional training with high training motivation (A2B1) in the athletes of the futsal club, Kemenpora Scoccer Cummuity, DKI Jakarta. (4). The value of increasing agility in training variations of low training motivation (A1B2) is lower than the value of conventional training with low training motivation (A2B2) in the athletes of the futsal club Kemenpora Scoccer Cummuity DKI Jakarta.

Keywords: Variation and conventional training, training motivation, agility.

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

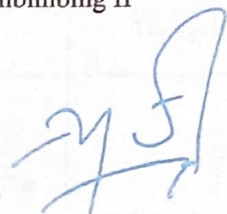
Pembimbing I



Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd

Tanggal : 26/8/20

Pembimbing II



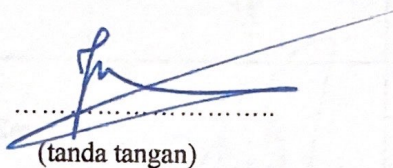
Dr. Yasep Setiakarnawijaya M.Kes.

Tanggal : 27/8/20

Nama

Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd

(Direktur)¹

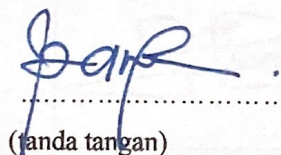

(tanda tangan)

28-8-2020
(tanggal)

Nama

Dr. Ramdan Pelana, M.Or

(Koordinator Prodi)²


(tanda tangan)

27/8/20
(tanggal)

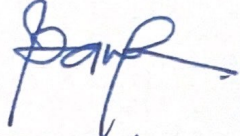

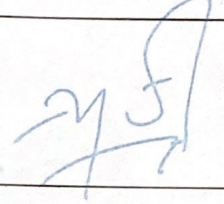

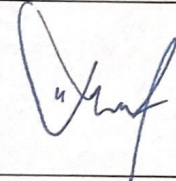
Nama : Dian Noor Sholikhin

No. Registrasi : 7226100143

Tanggal Lulus :

1. Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN ATAS
HASIL PERBAIKAN UJIAN TESIS**

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Ramdan Pelana, M.Or (Koordinator Prodi S2 POR)		
2	Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanief, M.Pd (Pembimbing 1)		
3.	Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes (Pembimbing 2)		
4.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M. Pd (Penguji)		
5.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Penguji)		
<p>Nama : Dian Noor Sholikhin</p> <p>No. Registrasi : 7226100143</p> <p>Angkatan : 2010</p>			

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tesis yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun bagian bagian tertentu dalam penulisan tesis yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila di kemudian hari di temukan seluruh atau sebagian tesis ini bukan hasil karya saya sendiri atau plagiat dalam bagian bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Jakarta, September 2020



Dian Noor Sholikhin



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya

Nama : DIAN NOOR SHOLIKHIN
NIM : 7226100143
Fakultas/Prodi : PASCA SARJANA / POR (MOR)
Alamat email : dnsmenpora@yahoo.com / dnsmenpora2020@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP KELINCAHAN ATLET
CLUB KEMENPORA SOCCER COMMUNITY (STUDI EKSPERIMEN
LATIHAN VARIASI DAN LATIHAN KONVENSIONAL)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta,

Penulis



nama dan tanda tangan
DIAN NOOR SHOLIKHIN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : DIAN NOOR SHOLIKHIN
NIM : 7226100143
Fakultas/Prodi : PASCA SARJANA / POR (MOR)
Alamat email : dnsmenpora@yahoo.com / dnsmenpora2020@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP KELINCAHAN
ATHLET CLUB KEMENPORA SOCCER COMMUNITY (STUDI
EKSPERIMEN LATIHAN VARIASI DAN LATIHAN KONVENSIONAL)

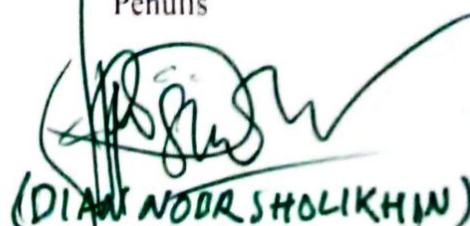
Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis


(DIAN NOOR SHOLIKHIN)

nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan karena atas berkat rahmat Allah SWT, Tuhan YME dengan kudrat (jalan takdirnya) dan di tengah keterbatasan karena masa Pandemi COVID-19 penulisan penelitian dengan Judul **PENGARUH LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP KELINCAHAN ATLET CLUB FUTSAL KEMENPORA SOCCER COMMUNITY (Studi Eksperimen Latihan Variasi dan Latihan Konvensional)** dapat diselesaikan dengan baik tepat pada waktunya.

Penulis sangat menyadari bahwa sepenuhnya tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, baik dari segi substansi, materi, penulisan, maupun tata aturan naskahnya. Oleh karenanya, penulis secara terbuka dan dengan sangat senang hati membuka pintu untuk adanya masukan dan saran yang bersifat membangun dan relevan dari semua pihak, khususnya dari Dosen Pembimbing, Dewan Penguji dan semua pemerhati penelitian ini demi lebih baik dan sempurnanya Tesis ini.

Sehubungan dengan terselesaikannya penulisan Tesis ini, izinkan penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan hingga Tesis ini berhasil disusun. Secara berurutan penulis mengucapkan terima kasih kepada: Pertama, Rektor Universitas Negeri Jakarta Dr. Komarudin, M.Si yang telah memberikan kemudahan selama penulis menimba ilmu di Program Pascasarjana Magister S2 Pendidikan Olahraga. Kedua, Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Nadiroh, M.Pd beserta seluruh mitra akademik yang telah berupaya memberikan kesempatan luar biasa kepada penulis sehingga tuntas menyelesaikan studi Program Pascasarjana Magister S2 Pendidikan Olahraga. Ketiga, Koordinator Program Studi Magister S2 Pendidikan Olahraga Prof. Dr. Ramdan Pelana, M.Or yang telah memberikan segala kemampuan, memberikan ijin penelitian, ilmu pengetahuan, bimbingan, masukan dan arahan saat proses menuju, saat dan hingga akhir ujian dan proses akademik serta dorongan semuanya kepada penulis dalam menuntaskan keilmuan pada Program Studi Magister S2 Pendidikan Olahraga. Keempat, Dosen Pembimbing I Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanief, M.Pd yang telah dengan sabar membimbing dan memberikan motivasi dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikan Tesis guna menuntaskan pendidikan pada Program Studi Magister S2 Pendidikan Olahraga. Kelima, Dosen Pembimbing II, Dr. Yasep Setiakarnawijaya,

M.Kes dengan kematangan dan kesabaran memberikan keilmuan dan bimbingan dengan sabar dan penuh motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan tugas akhir Tesis hingga tuntas menyelesaikan Program Studi Magister S2 Pendidikan Olahraga. Keenam, segenap dewan penguji Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd dan Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd yang telah mengarahkan dan memberikan penguatan keilmuan serta dukungan kedalaman ilmu dan penguatan *sport science* sehingga penulis memahami ilmu dalam menyelesaikan Ujian Tesis Program Studi Magister S2 Pendidikan Olahraga. Ketujuh, seluruh Dosen Pembina mata kuliah yang telah membimbing penulis selama menimba dan menuntut ilmu pengetahuan pada Program Studi Magister S2 Pendidikan Olahraga. Kedelapan, teman-teman S2 MOR Angkatan 2010 dan yang tak terbantahkan kontribusinya Mbak Delvira Yonita (substansi), Mbak Rizka Antoni (administrasi), Mas Widi (akademik), Mas Karisda (perijinan), Ibu Rini Kasubbag Tata Usaha dan Bapak/Ibu di Jajaran TU Pascasarjana dan segenap civitas akademika Universitas Negeri Jakarta.

Ucapan terima kasih tidak lupa penulis juga ingin sampaikan utamanya kepada Menteri Pemuda dan Olahraga, Sekretaris Kementerian Pemuda dan Olahraga, Segenap Pimpinan (Asdep dan Kabid) dan Jajaran (Sejawat Kasubbid dan Staf) Keasdepan Tenaga dan Organisasi Keolahragaan (Asdep Tenor), Deputy IV Bidang Peningkatan Prestasi Olahraga, Sesdep IV, Deputy III (2008-2016), Keasdepan SAS-Deputy IV (2008-2010), Keasdepan OLK Deputy III (2011-2016), teman-teman Kemenpora Soccer Community, dan rekan-rekan di lingkungan Kantor Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, dan semuanya yang mensupport penulis.

Teristimewa kebanggaan penuh cinta apresiasi dan penghargaan yang tinggi kepada keluarga kecil Istri tercinta Riana Octaria Fasha, S.Pd., M.Pd, Anak Lanangku Rajastha Reisyawal Fashalikhin (Mas Rey) & Anak Wedokku Quenzha Rayathilla Fashalikhin (De'Queen). Yang saya tinggikan dan muliakan kedua orang tua saya yaitu Ibu Sumarmi dan Bapak Mochammad Azam, Ibu Mertua Hj. Hayani dan Ayah Mertua Arfani Yasin (Alm) serta segenap keluarga besar.

Selayaknya peribahasa “tiada gading yang tak retak” penulis juga berharap masukan demi kesempurnaan manfaat penelitian ini. Semoga Pandemic COVID-19 segera berakhir. Akhirnya, kepada semua pihak semoga segala kebaikan semuanya dibalas oleh Allah SWT Tuhan YME dengan pahala dan kebaikan yang tak terhingga. Berikutnya semoga tulisan ini dapat digunakan dalam pengembangan ilmu keolahragaan dan memberikan manfaat yang baik kepada semua.

Jakarta, Agustus 2020
Penulis,

Dian Noor Sholikhin



DAFTAR ISI

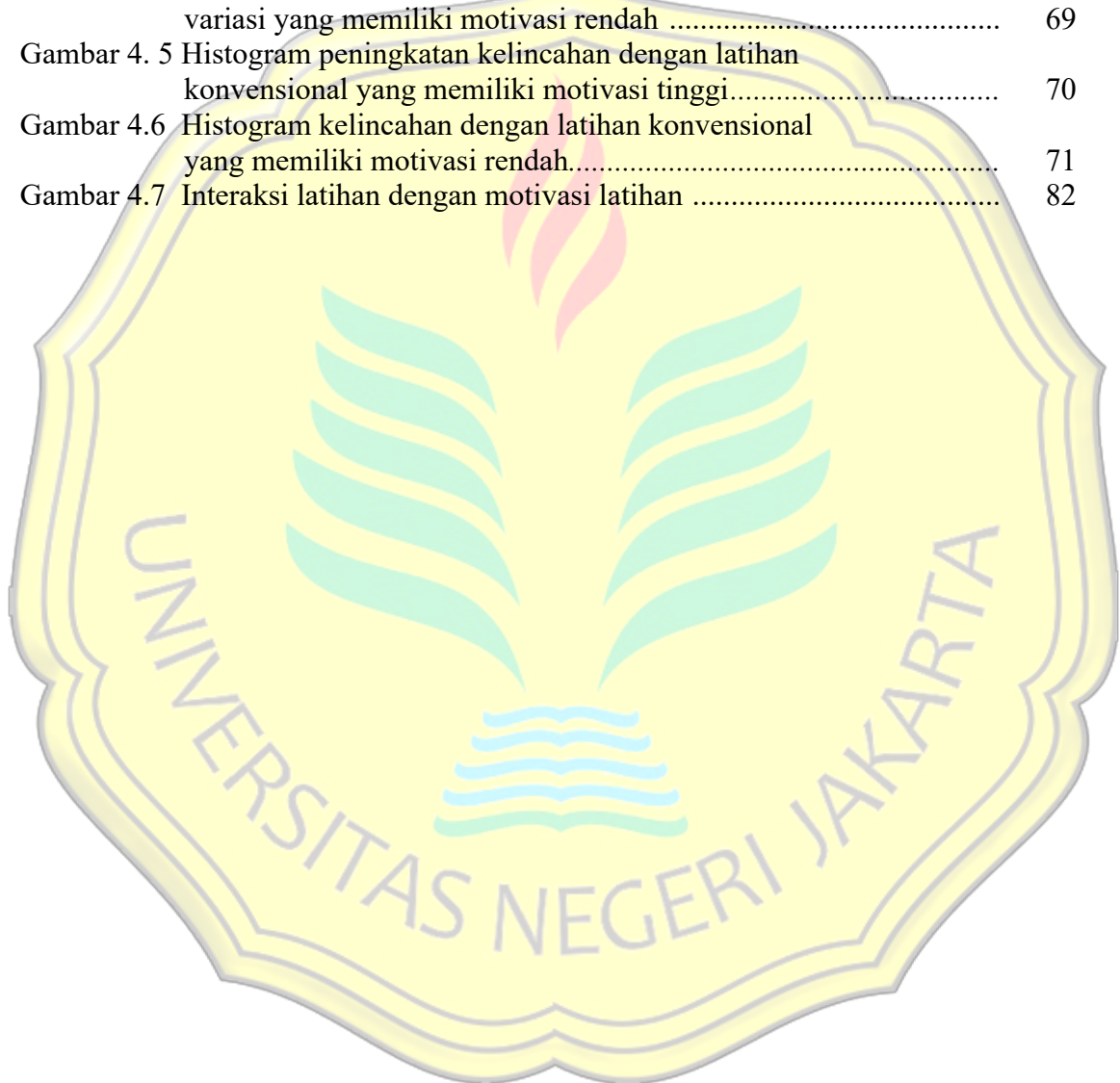
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRACT	iii
ABSTRAK	iv
LEMBAR PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ACKNOWLEDGEMENT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian	5
 BAB II KAJIAN TEORETIK	 7
A. Deskripsi Konseptual.....	7
1. Latihan	7
a) Latihan Variasi.....	12
b) Latihan Konvensional	14
2. Kelincahan	16
3. Motivasi Latihan	23
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Teoritik	33
D. Hipotesis Penelitian	38
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 41
A. Tujuan Penelitian	41
B. Jenis dan Desain Penelitian.....	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
E. Variabel Penelitian.....	45
F. Definisi Oprasional Variabel Penelitian	45
G. Teknik dan Instrumen Pengumnpulan Data.....	46
H. Teknik Analisis Data.....	60
I. Hipotesis Statistik	61
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 63
A. Deskripsi Data	63
B. Pengujian Persyaratan Analisis	71
C. Pengujian Hipotesis	78
D. Pembahasan Hasil Penelitian	86
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	 91

A. Kesimpulan	91
B. Implikasi	91
C. Saran	93
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN-LAMPIRAN	97
RIWAYAT HIDUP	



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Berpikir	36
Gambar 3.1	<i>Illinois Agility Run</i>	46
Gambar 4.1	Histogram peningkatan kelincahan dengan latihan variasi secara keseluruhan	64
Gambar 4.2	Histogram peningkatan kelincahan dengan latihan variasi secara keseluruhan	66
Gambar 4.3	Histogram peningkatan kelincahan dengan latihan variasi yang memiliki motivasi tinggi	68
Gambar 4.4	Histogram peningkatan kelincahan dengan latihan variasi yang memiliki motivasi rendah	69
Gambar 4.5	Histogram peningkatan kelincahan dengan latihan konvensional yang memiliki motivasi tinggi	70
Gambar 4.6	Histogram kelincahan dengan latihan konvensional yang memiliki motivasi rendah	71
Gambar 4.7	Interaksi latihan dengan motivasi latihan	82



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Variasi	36
Tabel 2.2 Kelebihan dan Kekurangan Latihan Konvensional	37
Tabel 3.1. Kerangka Desain Penelitian	42
Tabel 3.2 <i>Illinois Agility Run Ratings (seconds)</i>	47
Tabel 3.3. Kisi-kisi Motivasi Latihan	48
Tabel 4.1: rangkuman Data Hasil Penelitian	64
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi peningkatan kelincahan dengan latihan variasi secara keseluruhan	65
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi peningkatan kelincahan dengan latihan konvensional secara keseluruhan.....	66
Tabel 4.4 Distribusi frekuensi peningkatan kelincahan dengan latihan variasi yang memiliki motivasi tinggi	67
Tabel 4.5 Distribusi frekuensi peningkatan kelincahan dengan latihan variasi yang memiliki motivasi rendah.....	68
Tabel 4.6 Distribusi frekuensi peningkatan kelincahan dengan latihan konvensional yang memiliki motivasi tinggi.....	69
Tabel 4.7 Distribusi frekuensi peningkatan kelincahan dengan latihan konvensional yang memiliki motivasi rendah	71
Tabel 4.8. Rangkuman hasil uji normalitas sampel pada atlet futsal Kemenpora soccer community	74
Tabel 4.9. Rangkuman hasil uji homogenitas	77
Tabel 4.10. Ringkasan hasil perhitungan Anava peningkatan kelincahan pada taraf $\alpha = 0,05$	80
Tabel 4.11. Ringkasan hasil perhitungan Uji Tuckey skor peningkatan kelincahan pada taraf $\alpha = 0,05$	84
Tabel 4.12. Perbandingan kelompok latihan variasi dan latihan konvensional distribusi pada motivasi latihan tinggi	85
Tabel 4.13. Perbandingan kelompok latihan variasi dan latihan konvensional bagi kelompok motivasi rendah	86